Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№23 (456) | 29 мая 2013 года

Слоним. Наши люди

На рижском марафоне слонимчанин занял 14-е место



ФОТО ЕВГЕНИЯ ВОЛОДАЩУКА

Марафонец Пётр Юдицкий

В Латвии состоялся международный марафон, в котором участвовал слонимчанин Пётр Юдицкий.

Наш земляк в очередной раз показал достойный результат.

Вот что рассказал Пётр корреспонденту «Отдушины».

— Стартовал марафон прямо на набережной в центре Риги. Рядом красовались белоснежные яхты и пароходы, на одном из них прибыла команда из Германии. Людей было очень много, образовался своеобразный живой коридор из зрителей. Было четыре дистанции: марафон, полумарафон, десятка и пятерка. На четырех дистанциях бежали более 22 тысяч человек из 69 стран.

— Как начинался марафон, какая была в тот момент погода?

— Старт был дан в 8.30 утра, и где-то к 10 часам утра температура была выше 25 градусов. Как позже выяснилось, в общей сложности около 140 человек обратились за медицинской помощью, а один человек умер на дистанции. На марафонах, к сожалению, бывают такие случаи.

— А как Вы себя чувствовали?

— Бежал, как и планировал, в ровном темпе.

— Довольны ли Вы своими результатами?

— Да, я очень доволен. Я занял 14-е место и первое место в своей возрастной группе. Хочу отметить, что победители марафона были моложе меня на тридцать лет. Еще вот планировал участвовать в Берлинском марафоне, но не получилось зарегистрироваться. На этот марафон за 15 минут зарегистрировалось 40 тысяч человек, поэтому я просто не успел.

— Какие призы ожидали победителей?

Продолжение на стр. 2

Порознь люди смертны, в совокупности — вечны; их время крылато, мудрость медлительна, смерть скорая, жизнь жалкая.
Апулей

Образование

ШКОЛЬНИКИ ОТГАДЫВАЛИ ЗАШИФРОВАННЫЕ МЕСТА


Василий Афанасик рассказывал о правилах кросс–викторины

В четверг, 23 мая, в Слониме состоялась очередная городская кросс-викторина под девизом «Узнай свой город!».

Участниками игры были школьники нашего города. Задачей кросс-викторины было отгадать зашифрованный исторически значимый объект города, прибыть к нему и выполнить на месте дополнительные задания.

Таких пунктов в этот раз было шесть. Конечной точкой стал спорткомплекс по улице Пушкина, где ребята поучаствовали в спортивных соревнованиях.

Лучшими на этот раз стали учащиеся СШ №10, которые быстрее всех прибыли на последний зашифрованный объект и почти без ошибок ответили на вопросы.

Второе место заняла команда СШ №3, а третьими стали учащиеся гимназии.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора

Культура

«АТЛАНТА» ДАЛА ОТЧЁТНЫЙ КОНЦЕРТ

В большом зале районного Дома культуры не было свободных мест, а за кулисами собралось более ста маленьких и юных артистов.

В этот день состоялся отчётный концерт образцового танцевального коллектива «Атланта».


Маленькие артистки

Руководитель танцевального коллектива Елена Бельская, мастер спорта международного класса по спортивной акробатике, всегда стремится развивать творческие способности своих воспитанников. На отчетном выступлении юные танцоры в ярких костюмах продемонстрировали это, представив зрителям около двадцати лучших эстрадных номеров.

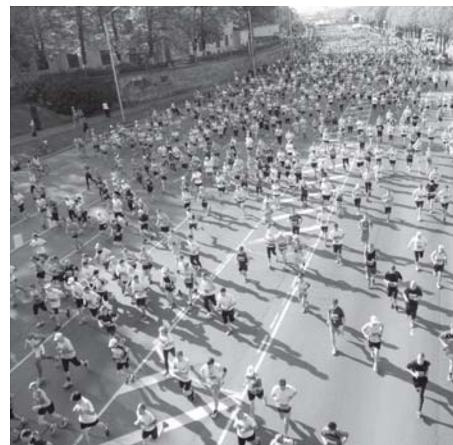
Много слов благодарности прозвучало в адрес Елены Сергеевны от выпускниц Маргариты Алтыновой и Анастасии Гончарук, которые в последний раз стояли на сцене как участники группы.

Коллектив «Атланта» существует около девяти лет. За плечами артистов десятки танцевальных номеров и сотни выступлений. Руководитель и участники коллектива пообещали радовать зрителей своими концертами и в будущем.

Татьяна ПЛАХЕТКО
Фото автора

Слоним. Наши люди

На рижском марафоне слонимчанин занял 14-е место


Бегут марафон

Продолжение
Начало на стр. 1

— Первое место — три тысячи евро, второе место — две тысячи евро, и третье место — одна тысяча евро. Пьедестал был весь черный, победителями стали представители Кении и Эфиопии.

— В каких марафонах планируете еще участвовать?

— В моих планах меня ждет марафон Гродно — Друскининкай и марафон в городе Дрездене в Германии.

— Желаем Вам показать хороший результат.

Евгений ВОЛОДАЩУК
Фото автора и из архива Петра ЮДИЦКОГО

Путь к Богу

О несении своего креста


Священник
Павел ФРАНТИЩИК

Дорогие друзья! Однажды Господь наш Иисус Христос сказал: «Кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною» (Мк. 8: 34). Часто этими словами обозначают простое несение трудностей. Но крест, который мы должны взять и следовать за Христом, непосредственно связан с верой во Христа! Кто верует Господу, тому дается крест! И этот крест ради Христа, и несем его вместе со Христом. Таким образом, кто хочет быть христианином, тот должен следовать за Христом и в несении креста Христова. Вместе с верой во Христа даются и те испытания, которые мы должны нести ради Господа Иисуса Христа. Несение этого креста – подражание Христу. Верующим во Христа нужно быть готовыми к непониманию, к поношению, к оскорблению и даже к смерти. Вот в чем заключается тот крест, который каждый из нас должен нести вслед Христу.

…Жил на свете человек, работавший с утра до ночи, но при этом едва сводивший концы с концами. Так продолжалось много лет, и все эти годы все чаще приходила ему мысль о несправедливости мироустройства. «Почему одних Бог наделил богатством, знаменитостью, а других оставил в нищете на всю жизнь?»



И вот однажды было ему видение. Стоит он в огромной пещере, заполненной великим множеством крестов разного и размера, и вида, и веса. Здесь кресты и золотые, и каменные, и деревянные, и из соломы. Тут явился ему Ангел и говорит: «Видишь эти кресты? Выбирай для себя любой и неси его на вершину горы».

Выбрал труженик сначала самый большой золотой крест, но, сколько ни старался, не мог его даже приподнять. Тогда решил взять крест поменьше, из серебра, но и его не смог взвалить на себя. Перебрал он все кресты — одни были слишком тяжелы, другие — неудобны. Впору пришелся ему простой деревянный крест, который он легко взял и понес на гору. Отнеся крест наверх, работник вернулся и спросил Ангела:

— Какая же мне будет за этот труд награда?

— Чтобы ты сам мог решить, чего заслуживаешь, я открою тебе, что это были за кресты, — сказал Ангел. — Золотой крест, который тебе сначала приглянулся, — это крест правителей государств. Большинство людей думает: как хорошо быть президентом! Сиди себе на мягком кресле и приказы раздавай. А не знают, что как золото — тяжелейший металл, так и доля правителей — самая тяжелая. Серебряный крест для тех, кто облечен властью. Эти люди несут на себе много забот и скорбей других людей, и немногим удается донести этот крест до вершины. Медный — крест тех, кому Бог послал богатство. Многие завидуют им, а ведь жить им тяжелее, чем тебе. Ты после трудов можешь спокойно уснуть, никто не будет посягать на твой скромный дом. А богатый и днем, и ночью боится за свое добро, как бы его никто не обманул. Кроме того, богатый за свое богатство должен дать ответ Богу: как он его употребил.

Железный крест — крест военных. Порасспроси тех, которые воевали, и они расскажут, как он достается.

Каменный крест — у людей торговых; их работа физически не тяжела, зато как часто бывает, что коммерсант теряет все и вынужден начинать сначала!

А вот деревянный крест, который ты поднял на гору, — это и есть твой крест рабочего. Знает сердцеведец Господь, что во всяком другом положении ты погубил бы свою душу, не донес креста. Так что ступай домой и не ропщи на свою долю: Господь дает каждому крест по силам.

28.05.13

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

вакансии

ТРЕБУЮТСЯ мастера, накрыть крышу дома гидроизолом и покрасить фасад 200 м. Тел. 8-029-622-05-37.

ТРЕБУЮТСЯ отделочники, для ремонта гаража и квартиры. Тел. 8-029-917-01-23.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка, для пожилого мужчины, перенесшего инсульт, частный сектор, по выходным дням или вечерам. Тел. 8-033-691-45-49.

ТРЕБУЕТСЯ мастер по изготовлению укрепляющей стенки размером 10,0х0,60х0,40, из блоков, кирпича, камня. Тел. 8-029-525-27-30 (после 17.00).

ТРЕБУЕТСЯ специалист, подсобный рабочий на постройку дома в г. Слониме. Тел. 8-044-773-01-02.

ТРЕБУЮТСЯ каменщики, бригада, специалисты по прокладке канализации, для строительства частного коттеджа, большой объем работ, оплата высокая. Тел. 8-029-881-21-00, 3-36-35.

ТРЕБУЮТСЯ порядочные рабочие-строители: каменщики, арматурщики, бетонщики, один водитель категории «Е», для строительства дома возле г. Минска, оплата от 10000000 руб. до 15000000 руб. Тел. 8-033-392-20-55, 8-029-974-47-77.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка для женщины после инсульта. Тел. 4-71-59, 8-029-917-29-26.

поиск работы

ИЩУ работу по облицовке плиткой, шпатлёвке, ламинату. Тел. 8-029-584-30-30, 8-029-909-21-70.

ИЩУ работу по отделке помещений, все виды отделочных работ. Тел. 8-029-964-14-18.

ИЩУ работу переводчика английского языка. Тел. 8-029-529-19-38.

ИЩУ работу по ремонту и монтажу любого сантехнического оборудования, от мелкого ремонта до монтажа систем отопления, водоснабжения и канализации. Тел. 8-044-552-07-14, 4-15-07.

ИЩУ работу: штукатурные, грунтовка, шпатлёвка, покраска, оклеивание обоями. Тел. 8-033-622-40-60.

ИЩУ работу по установке межкомнатных и входных дверей. Тел. 8-029-952-13-74, 8-044-492-54-72.

ИЩУ работу по электрогазосварке, полуавтомат. Тел. 8-025-997-75-70.

ИЩУ работу по кладке блочных, кирпичных перегородок, столбиков. Тел. 8-029-604-15-09.

ИЩУ работу каменщика, выполню любые виды строительных работ: фундамент, кладка, кровля. Тел. 8-029-222-64-46, 8-044-562-64-46.

ИЩУ работу по внутренней отделке: поклейка обоев, покраска, гипсокартон любой сложности, ламинат, откосы, шпатлёвка. Тел. 8-044-743-81-45, 8-033-308-20-14.

ИЩУ работу по всем видам кровли: монтаж шифера, металлочерепицы, стропильной системы, подшивки свесов. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу по установке дверей, укладке ламината и доски пола, монтажу сайдинга и вагонки. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу по подготовке к поступлению в школу детей 5-9 лет. Тел. 8-029-317-20-79, 6-19-65.

ИЩУ работу, мужчина без в/п, грузчиком, разнорабочим, помощь в переездах, копка грунта, рассмотрю все предложения. Тел. 8-029-177-53-95, 8-029-868-19-96.

ИЩУ работу по отделке помещений, все виды отделочных работ, недорого, качественно. Тел. 8-029-923-65-53, 8-029-923-80-02.

ИЩУ работу: любой тип крыш, любой вид отделки, а также блоки, гипсокартон, сайдинг, плитка, ламинат. Тел. 8-029-952-82-36, 8-029-535-86-18.

Организации требуется молодой человек для монтажа окон ПВХ

Без опыта работы и вредных привычек. Тел. 8-029-153-03-00, 8-033-350-15-01, 3-63-24.

ООО «СлонимСтрой» требуются:

СТАНОЧНИКИ ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИХ СТАНКОВ, ФОРМОВЩИКИ, УКЛАДЧИКИ ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ, ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ

Заработная плата от 4,0 млн. руб.

Тел.:3-80-42

УНП 590315585

ЧСУП «ГостСтрой» на работу

ТРЕБУЮТСЯ:

МАСТЕР СТРОИТЕЛЬНЫХ И МОНТАЖНЫХ РАБОТ (ОБРАЗОВАНИЕ ПГС)

ЭНЕРГЕТИК

ЮРИСТ

Телефон для справок: 6-24-91, 8-029-314-39-16

УНП 590778694

СлонимИнвестМебель

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

столяры, станочники д/о станков, технолог, грузчики

Обращаться по телефонам Velcom: 8-029-658-17-07, 8-029-307-55-79.

УНП 590831432

Организации в связи с расширением кафе

требуются повара и официанты

Тел. 8-029-354-15-47

ПУ «Слониммежрайгаз» на постоянную работу требуются:

электрогазосварщик 4-5 разряда

слесарь 3-4 разряда

Справки по телефону 2-10-66.

УНП 500036445

Предприятию общественного питания на постоянную работу

ТРЕБУЕТСЯ КАЛЬКУЛЯТОР

з/п от 3 млн. руб.

Тел.: 8-029-644-77-77

Требуется уборщица и дворник в банк г. Мосты

Работа в вечернее время

З/п 1600000 рублей

Тел. 8-029-326-63-99

УНП 190604774

Требуется на работу

водитель категории «С»

на самосвал MAN, з/п от 4000000 руб.

Тел. 8-029-167-08-66

Приглашаем на работу **СВАРЩИКА 4-6 разряда для работы на объектах на территории Республики Беларусь** (монтаж технологического оборудования).

ТРЕБОВАНИЯ:

- водительское удостоверение категории В;
- без вредных привычек;
- возраст 24-40 лет;

УСЛОВИЯ:

- постоянная работа;
- полный соц. пакет;
- работа в команде профессионалов;
- заработная плата от 3000000 до 8500000 рублей.

Контактная информация для записи на собеседование: 8-029-170-11-57 с понедельника по пятницу 9.00-17.30.

ГОУПП «Слонимская типография»

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ

Печатник и дизайнер со знанием программ Photo-Shop, Coral Draw

Обращаться по адресу: г. Слоним, ул. Хлюпина, 16.

Тел. 2-45-35

УНП 500041154

Организации на постоянную работу требуются:

бармены официанты повара

з/п от 2,5 млн. руб.

Тел.: 8-029-644-77-77, 8-029-654-95-63, 6-21-27

Организация приглашает на работу

ПРОДАВЦОВ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗЛИВНОГО КВАСА,

можно пенсионеров, студентов (юноши, девушки) без опыта работы, з/п от 3000000 руб.

Тел.: 8-033-662-19-78 МТС, 8-029-174-10-86 Vel.



Универсам «Алми» приглашает персонал по следующим специальностям:

Заместитель заведующего товарной секцией;

Контролёр-кассир (4-6 р.);

Повар 4-5 р.;

Тестовод;

Грузчик.

Приглашаем на бесплатное обучение продавцов, кассиров, формовщиков теста с дальнейшим трудоустройством!

Сотрудникам предоставляется дисконтная карта с 10% скидкой во всех магазинах сети!

Телефон: (01562) 6 21 46; (044) 537 43-16

УНП 590701457

Требуются на работу: столяры-станочники

слесарь по обслуживанию деревообрабатывающих станков

отделочницы и ученики отделочных работ, уборщицы производственных помещений

Контактный телефон нач. производства 184-69-05, Сергей Иванович

Приглашаем на работу индивидуально и бригадами в ООО «Сервисный центр «Веста» для отделочных работ, а также по благоустройству территории:

Каменщиков, плиточников, плотников, отделочников, маляров-штукатуров, укладчиков тротуарной плитки (4-5 разряд)

Официальное трудоустройство. Высокие расценки.

Возможна помощь в проживании.

Звоните: 8-017-16-670-50, 8-017-16-670-45, 8-044-778-79-22

УНП 600024832

ПРОВОДИТСЯ НАБОР СОТРУДНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Постоянная работа, вахтовый метод (возможен приработок на дому)

Зарплата от 6 млн руб. и выше

Нуждающимся предоставляется общежитие

Телефон для справок код 8-902-211-22-22 (только со стационарного телефона) с 8.00 до 18.0

www.rabotavam.org

Стоимость минуты разговора 5 тыс. руб. для населения

10 тыс. руб. для организаций

В случае изменения тарифов информация о стоимости уточняется до соединения с оператором

Предприятию общественного питания на постоянную работу

ТРЕБУЮТСЯ:

- калькулятор, з/п от 3 млн. руб.
- технолог, з/п от 3 млн. руб.
- бухгалтер, з/п от 3 млн. руб.

Тел.: 8-0296-447-777, 8-029-654-95-63

Частному предприятию требуются

водитель категории «С», «Е», автокрановщик

Тел.: 8-01564-39-2-97, 8-044-790-08-70.

Филиалу ООО «БелДрев» по Гродненской области на постоянную работу требуется

продавец

Тел. 4-64-00

УНП 500830892

НОВОЙ КОСМЕТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ ТРЕБУЮТСЯ

менеджеры и консультанты

Тел.: 8-029-366-03-08 Velcom, МТС 8-029-783-02-57

Частному предприятию «Иртекс» в связи с расширением на постоянную работу требуются:

квалифицированные швеи

уборщик помещений

(женщина) на 0,5 ставки, полный соц. пакет

Тел. 3-63-82

УНП 590094400

ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ (женщина)

с опытом работы, в магазин строительных материалов.

Тел. 8-029-37-197-37

В НАЁМ

АКЦЫЯ

СЛОНІМСКІЯ ВЕТЭРАНЫ РАЗМАЎЛЯЛІ З АДНАПАЛЧАНАМІ ПА МАБІЛЬНІКУ 37 МІНУТ

Ветэраны Слонімскага раёна ў рамках акцыі МТС "Званок аднапалчаніну" размаўлялі са сваімі аднапалчанамі агульнай працягласцю 37 мінут. Пра гэта карэспандэнту "ГС" сказала кіраўнік групы па сувязях з грамадскасцю кампаніі МТС Таццяна Курбат.

Усяго са Слоніма было здзейснена шэсць тэлефанаванняў. За тры дні акцыі беларускія ветэраны прагаварылі амаль суткі — больш за 20 гадзін, а сярэдняя працягласць размовы склала 10 мінут. Самымі актыўнымі аказаліся ветэраны ў Мінску, Гомелі і Брэсце.

Большасць званкоў здзейснена ў Расію, Украіну, Узбекістан і Латвію. Самымі экзатычнымі краінамі, з якімі ветэраны выходзілі на сувязь, сталі Індыя, ЗША, Ізраіль і Вялікабрытанія. Пік актыўнасці тэлефанаванняў прыйшоўся на 10 траўня.

Наталля ІВАНОВА

В НАЁМ

сдаю

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Тополёвой, частично с мебелью, на длительный срок. Тел. 8-029-109-03-84, 5-48-90.

сниму

КВАРТИРУ, на длительный срок, снимет семья офицера, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 4-24-47, 8-029-289-39-46.

КВАРТИРУ или дом, молодая семья, на длительный срок. Тел. 8-033-672-83-32.

КВАРТИРУ, на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 5-12-86, 8-044-734-12-58, 8-044-754-80-04.

КВАРТИРУ 1-комн., парень, срочно, желательно в центре, рассмотрю все варианты, своевременную оплату и порядок гарантирую. Тел. 8-044-461-22-21, 8-033-687-38-17, 8-025-637-85-98.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок. Тел. 8-044-557-61-49.

КВАРТИРУ 2-комн., на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-265-21-06, 8-044-548-09-42.

КВАРТИРУ, молодая семья из 2 человек, возможно с последующим выкупом, рассмотрим любые варианты. Тел. 8-044-531-47-68, 8-033-691-48-06.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-033-689-49-64.

КВАРТИРУ, комнату, на лето, рассмотрю варианты. Тел. 8-029-288-35-60.

КВАРТИРУ 1-2-комн., молодая семья из 3 человек, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-584-89-93.

КВАРТИРУ 1-2-комн., молодая семья, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-033-623-15-64.

КВАРТИРУ 1-2-комн., военнослужащий, на длительный срок, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-029-868-55-77.

КВАРТИРУ или дом, полдома, молодая семья, на длительный срок. Тел. 6-72-72, 8-044-553-91-09, 8-029-552-85-58.

КВАРТИРУ, семья из 3 человек, на длительный срок, порядок и чистоту гарантируем. Тел. 5-12-30.

КВАРТИРУ 2-3-комн., в р-не ул. Ершова, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-044-782-10-18.

КВАРТИРУ 2-3-комн., молодая семья из 3 человек, на долгий срок. Тел. 8-033-687-82-57.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, рассмотрю любые предложения, порядок и своевременную предоплату гарантирую. Тел. 8-029-986-73-36, 8-033-622-11-79.

Ни один человек не похож на другого человека. Поэтому каждый обязан думать: ради меня сотворен мир.

«Талмуд, Сангедрин»

Вам не удастся никогда создать мудрецов,
если вы будете убивать в детях шалунов.
Жан Жак Руссо

УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ МАЛЫШУ «НЕТ»

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ОТКАЗА:



• **«Нет» должно звучать редко.** Слово «нет» должно быть непривычным и особенным. Чтобы, когда вы его произносите, внимание малыша останавливалось на нем. Если вы будете говорить «нет» постоянно, малыш не будет его замечать и реагировать на него.

• **Сказанное ребенку «нет» нельзя отменить.** Помните, что каждый раз говоря ребенку «нет», вы берете на себя огромную ответственность. Ведь если вы что-то запретили, значит, не сможете это разрешить потом. Иначе ваше «нет» перестанет быть весомым для малыша.

• **Если уж вы решились сказать своему ребенку «нет», настройтесь на большую работу.** Начнется работа с того, что кроха сразу может запротестовать против запрета. Здесь важно не вступать с ним в борьбу, а спокойно настаивать на своем. И потом, когда малыш примет ваше «нельзя», нужно поощрять такое его поведение.

• **Объясняйте ребенку свое «нет» только если уверены, что он способен понять ваше объяснение.** Ребенок еще недостаточно взрослый, чтобы понять, что нельзя брать пальчик в рот, потому что у него от этого может возникнуть расстройство желудка. Это слишком сложно для него и он не послушает вас. Объясните ему, что нельзя трогать утюг, потому что будет больно, и он поймет, если уже пробовал прикоснуться к горячему.

• **«Нет» — это слово, которое всегда произносится нейтрально.** Когда вы произносите это слово эмоционально, ребенок воспринимает это на свой счет и воспитательный эффект будет потерян. Если вы произносите запрет суровым голосом, малыш подумает, что вы его не любите. А если вы при этом улыбаетесь или смеетесь, малыш решит, что вы играете с ним. Когда считаете нужным что-то запретить, произносите слова спокойно и уверенно, тогда ребенок так же спокойно и с пониманием отнесется к тому, что вы говорите.

• **Всегда положительно подкрепляйте поведение ребенка, когда он начинает следовать вашему «нет».** Радуйтесь каждый раз, когда ребенок делает то, о чем вы его просите. Малышу необходимо положительное подтверждение того, что он все делает правильно.

• **Позиция всех членов семьи по каждому конкретному «нет» в жизни вашего ребенка должна быть одинакова.** Это одно из главных условий эффективного воспитания ребенка в любом возрасте. Малыш быстро поймет, кто ему разрешает, а кто запрещает желаемое. Поэтому обязательно определите внутри семьи, что конкретно вы запрещаете своему отпрыску, и действуйте в согласии друг с другом.

Нам часто кажется, что запретить что-то очень просто. На самом деле каждое «нет» — это сложный воспитательный процесс, в который оказываются вовлеченными все члены семьи. Прежде чем что-то запретить ребенку, взвесьте, действительно ли это нужно. Если решите, что нужно, действуйте. Только старайтесь делать это грамотно.

Когда в следующий раз вы захотите, чтобы ребёнок вас точно услышал, вник в вашу просьбу и сделал то, о чём вы его просите, поступите следующим образом:

1) оторвитесь от своих дел, не говорите "мимоходом";

2) подойдите к нему, чтобы ваши глаза были на одном уровне (для этого можно присесть на корточки, сесть на пол, на диван, на стул рядом);

3) тихонько дотроньтесь до его плеча, предплечья, либо возьмите за руку, либо нежно погладьте по голове;

4) скажите: "Я тебя очень люблю";

5) скажите: "Я тебя очень прошу..."

или "Мне было бы приятно, если бы ты"

или "Ты мне очень поможешь, если..."

или "У меня к тебе очень большая просьба"

или "Давай мы с тобой так договоримся...";

6) предложите сделать вместе или начать делать вместе то, что просите.

Эффект будет значительно лучше, если вы находитесь рядом и у вас дружественный настрой.

Дети чаще всего очень вовлечены в то, что делают, и им трудно переключить внимание на что-то ещё, оторваться от интересного. А когда вы подходите, таким образом, им становится намного проще, и они точно вас услышат.

Кроме того, такая близкая дистанция помогает вам избежать раздражения и злости.

"Дети и родители"

7 простых способов успокоить нервы

Ты чувствуешь себя раздраженной и никак не можешь успокоиться? Попробуй применить эти простые способы борьбы с нервозностью!



1. Помассируй мягкую часть ладони под большим пальцем в течение 3-5 минут.

2. Зевай! Этот способ расслабления поможет снять напряжение лицевых мышц и обогатит клетки мозга кислородом.

3. Приготовь кофе из... калины. Напиток из сухих измельченных ягод успокаивающе действует на нервную систему.

4. Пускай мыльные пузыри. Глубокий выдох помогает нормализовать сердцебиение и снять напряжение.

5. Прикоснись к стволу дерева и задержись в этом положении на 1-2 минуты. Растениями-донорами считаются дуб, сосна, береза, клен и плодовые деревья.

6. Охладись. Подставь руки под струи холодной воды или добавь кусочки льда в напиток.

7. Сдвинь с места 27 предметов. Совет китайцев прост: ты не только меняешь направление потоков энергии, но и переключаешь внимание.

"Обозреватель"

Новости медицины

ПЛАСТИКОВАЯ ПОСУДА «УБИВАЕТ» ДЕТСКОЕ СЕРДЦЕ



Ученые неоднократно обвиняли фталаты, содержащиеся в продукции из пластика, в провоцировании различных заболеваний.

В частности, раннее сделаны выводы, что эти вещества способны вызвать метаболические и гормональные нарушения, особенно на ранних стадиях развития. Новое исследование показало, что использование фталатов в упаковке пищевых продуктов и других предметов может привести к повышенному давлению у детей.

Ученые из США изучили состояние здоровья 3 тысяч детей, измерив у них уровень фталатов в пробах мочи и кровяное давление. Они пришли к выводу, что фталаты могут подавлять функцию сердечных клеток и вызывать окислительный стресс, что нарушает состояние артерий, начиная с детского возраста.

Исследователи подчеркивают, что необходимы политические инициативы, которые ограничивают воздействия разрушительных экологических химических веществ как часть программы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

MigNews.com.ua

ДЕФИЦИТ ЙОДА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД IQ РЕБЕНКА



Ученые установили, что дефицит йода, распространенный среди беременных женщин в Великобритании, может нанести вред умственному развитию ребенка, пишет Independent.

Известно, что серьезный дефицит йода ведет к повреждениям мозга и является главной причиной умственной отсталости в развивающихся странах. Но последствия легкой нехватки йода до недавнего времени не изучались, отмечает автор статьи Джереми Лоренс.

Ученые из Университетов Сюррея и Бристоля проанализировали данные, полученные при участии тысячи матерей в исследовании "Дети 90-х", проводившемся в Эйвоне. Они выяснили, что у 67% матерей во время беременности уровень йода был ниже рекомендуемого Всемирной организацией здравоохранения.

Детей разделили на группы в зависимости от того, насколько хорошо они справлялись с тестами на уровень IQ и чтение. Результаты показали, что дети, у чьих матерей был пониженный уровень йода, с наибольшей вероятностью оказывались в группе отстающих.

Профессор Джин Голдинг, основатель исследования "Дети 90-х", говорит, что эффект достаточно велик, чтобы влиять на результаты экзаменов в дальнейшем. "Если бы дефицит йода был редкостью, я бы не волновалась. Но он не редок. Он может помешать ребенку достигнуть потенциала своих возможностей".

nopressa.ru

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Влюблённых зренье услаждает,
И только тот в любви вкушает
Весь аромат её, кто зряч.
Лопе де Вега

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

**Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой “Войди в историю своего города”, пишите нам по адресу:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .**

Поздравляем Андрея и Юлию!



Романтическая история Юлии и Андрея начиналась в деревушке Деревной, что на Слонимщине. Юлия родом из этой деревни, а у Андрея живет там отец. Однажды, приехав погостить к отцу, Андрей отправился вечером с друзьями в сельский клуб, где и встретил свою вторую половинку. Красивая, статная девушка сразу понравилась Андрею, и он решил с ней познакомиться. Эта встреча стала для молодых людей судьбоносной.

— В тот вечер я первый обратил внимание на красивую девушку. Познакомились. Сам я живу в Ляховичах, но после знакомства я стал частым гостем у отца. Приезжал в Деревную, чтобы повидать любимую. Она у меня — красавица, умница, хозяйка хорошая. Что еще нужно для семейной жизни? Именно поэтому я решил связать с ней свою жизнь, — поведал о своей истории новоиспеченный супруг.

— Предложение руки и сердца Андрей мне сделал красиво: пришел домой с роскошным букетом цветов, встал на колено и подарил кольцо, сказав: «Юлечка, будь моей женой». Андрей очень хороший человек, я его очень сильно люблю, — призналась в своих чувствах Юлия.

Торжественная регистрация бракосочетания Андрея Артюха и Юлии Ладобыря состоялась 17 мая в Слонимском отделе ЗАГС. Родные и близкие желали молодоженам всего самого наилучшего.

— Пусть живут дети долго и счастливо. Совет им да любовь, — пожелал Александр Алексеевич, отец Юлии.

Поздравляем Вадима и Ольгу!

Ольга и Вадим гуляли на свадьбе у друзей, а через год сами сыграли свадьбу. Девушка влюбилась в Вадима с первого взгляда.

— Год назад мы гуляли на свадьбе у друзей. Вадим был свидетелем, а я свидетельницей. И как только я увидела Вадима, сразу влюбилась. Я почувствовала всем сердцем и душой, что это мой человек. Он самый лучший из всех парней, которых я ранее знала. Мы встречались с ним год, а однажды он мне позвонил и сказал: “Оленька, выходи за меня замуж”. Предложение любимого человека я приняла сразу. Мы вместе и счастливы. Мечтаем, чтобы жизнь у нас была счастливой, радостной и долгой, — поведала о своей истории и планах Ольга.



Свадьбу Вадим Шпак и Ольга Шиманович сыграли 24 мая. Торжественная церемония бракосочетания состоялась в Слонимском отделе ЗАГС. С созданием новой семьи жениха и невесту поздравляли родные и близкие.

— От всего сердца желаем детям здоровья, благополучия, чтобы любили друг друга и были счастливы, чтобы подарили нам внуков и дожили до золотой свадьбы. В добрый путь! — пожелали Ольга Васильевна и Вячеслав Петрович, родители Ольги.

Анна ВОЛОДАЩУК

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ
НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**

Для корреспонденции:
231799, г. Слоним,
ул. Красноармейская д.41
Адрес редакции:
ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты:
Анна ВОЛОДАЩУК
Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Татьяна ПЛАХЕТКО
стиль-редактор
Жанна ПЛЕШКО

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Тираж номера **5010** экз.

Время подписания
к печати по графику
28 мая 2013 года 15:00

**РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
Рынок «Коссовский» Главный корпус
каб. №14**

Объем – два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно,
ул. Полиграфистов, 4.
индекс 230025
Заказ № 3018

Свободная цена

ISSN 1991-3362
9 771991 336003 31231

